

<<心灵自由之路>>

图书基本信息

书名：<<心灵自由之路>>

13位ISBN编号：9787801952493

10位ISBN编号：7801952499

出版时间：2005-3

出版时间：九州出版社

作者：[印度] 克里希那穆提

页数：188

字数：100000

译者：廖世德

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心灵自由之路>>

前言

这是译者第一次译克里希那穆提的书。

关于这个人的身世方面，读者可参阅《人生中不可不想的事》、《从已知中解脱》、《般若之旅》、《人类的当务之急》及《克里希那穆提传》。

而我自己，本来不必多言，因为克的言论实在再清楚不过了。

不过既是翻译，译者若不发一言，不免有点奇怪，仿佛译者不在场似的。

所以，写这一篇短文，亦不过免去这一层缺失罢了。

译者小时候是天主教徒。

进入青春期以后，随着青春期的开始叛逆，也不再上教堂望弥撒。

略长，稍稍知道一点佛教时，稍加比较，便发觉佛教比较亲切了许多。

这一两年，有机会接触克里希那穆提，这种亲切感更深了。

<<心灵自由之路>>

内容概要

《心灵自由之路》收集了克里希那穆提在伦敦、阿姆斯特丹、巴黎及瑞士撒宁等地所做的精彩演讲与讨论。

他以素有的亲切态度和循序渐进的启发方式，为人们深入探索自由的真义、人与思想的关系、恐惧的根源、人类根本的改变等问题。

他的言论可谓在禅宗之外，另一种直指人心的言论，甚至比禅宗更直接透彻。

克里希那穆提说，我们必须先自由，然后才能够探索，唯有摆脱一切知识、理论、成见等执著，才能够看到真实。

<<心灵自由之路>>

作者简介

克里希那穆提（1895-1986），20世纪最卓越的心灵导师。
1895年生于印度，1925年悟道，他的一生极富传奇色彩。
他主张真理纯属个人的了悟，一定要用自己的光照亮自己。
他一生的教诲皆在帮助人类从恐惧和无明中解脱，体悟慈与至乐的境界。
因此佛教徒肯定他是“中观”的导师，印度

<<心灵自由之路>>

书籍目录

译序第一章 自由第二章 支离破碎第三章 沉思第四章 人可能改变吗第五章 我们生活为什么不平静第六章 生命的完整第七章 恐惧第八章 超市第九章 论暴力第十一章 看的艺术第十二章 看穿未知

<<心灵自由之路>>

章节摘录

我们讨论过如何将我们内在的兽栏摆到一边。

之所以要讨论这些是因为我们知道 至少我知道 必须看穿未知事物。

因为任何一个好的数学家、物理学家乃至艺术家，如果不想任由自己随感情和想像随波逐流，就必须深究未知。

至于我们这些寻常人，我们有日常的问题，同样也需要用深刻理解力。

同样也需要看穿未知事物。

一个永远在追赶自己发明的野兽、恐龙、蛇、猴子的人会有种种问题和矛盾。

我们就是这种人，所以无法看穿未知事物。

我们是寻常人，没有非凡的智力或伟大的“眼力”。

我们过着单调、丑恶的生活。

所以关心的是如何立即改变这一切。

这是我们要考察的。

人会随着新发明、压力、新理论、新的政治状况而改变。

所有这一切都会造成某种改变。

可是我们要谈的是生命根本的基本革命，以及这种革命是逐渐发生还是顿时发生。

昨天讨论的是这种革命逐渐的发生，这种革命的距离感、时间感以及跨越这个距离所需的力气。

我们说，人努力了几千年，可是无论如何，除了少数人之外，总无法有根本的改变。

所以有必要来看看我们，我们每个人，所以也就是整个世界 因为这个世界就是我们，我们就是世界，两者不可分 到底能不能一举扫除所有的劳苦、愤怒、憎恨、敌意。

我们制造这一切，心里怀着痛苦。

痛苦显然是我们最常有的东西。

那么知道了痛苦的原因，明白了整个痛苦的结构之后，能不能一举扫除痛苦？

我们说过，这必须要有观察才有可能。

心如果能紧密的观察，这观察本身就是一种结束痛苦的行动。

此外我们也讨论过何谓行动。

行动有没有一种自由的、自发的、非意志的行动？

行动根据的是不是我们的记忆、理想、矛盾、疼痛、痛苦等等？

行动是不是一直努力使自己符合理想、原理、模式？

我们说过这种行动完全不是行动；因为这种行动制造了“实然”和“应然”间的矛盾。

你只要有理想，你的实然和应然之间就有距离要跨越。

这个“实然”可能经年累月存在，甚至如很多人认为的，一次又一次转生，直到你达到那完美的乌托邦为止。

我们也说过，昨天会转生到今天，不论这个“昨天”是好几千年或只是二十四小时皆然。

这个转生，只要我们的行动还依据过去、现在、未来 我们的“实然” 的分裂就一直在进行。

我们说，所有这一切都会造成矛盾、冲突、悲伤。

这不是行动。

知觉才是行动。

你面临危险，知觉危险就是行动，然后你会立时行动。

我想我们昨天讨论到这里。

有时我们会遭遇很大的危机、挑战、痛苦。

这时，心由于受到震惊反而异常平静。

我不知道你们有没有观察过，傍晚或清晨看见远山，山顶有异常的光照在上面，那阴影、庞大、神奇、深深的孤独感。

你看见这一切，可是你的心却无法照单全收。

因为这时你的心很平静。

<<心灵自由之路>>

可是要不了多久心就会恢复，然后又开始依照它的制约，依照它自己的问题来反应。

所以我们心确实会有完全安静的一刻，可是这绝对安静的一刻总无法持久。

震惊会产生平静。

我们大部分人都可以由巨大的震惊中知道这种绝对安静。

可能是由于意外而在外在产生，也可以由人为力量在内在产生。

这人为力量包括禅宗的喝问，某种冥想，某些静心方法 显然幼稚的方法。

我们说过，就讨论过的那种“知觉”而言，一个能够知觉的心，这知觉本身就是行动。

心要知觉，就必须完全安静，否则就看不到什么。

我如果想听你说什么，我必须安静才可以。

任何飘浮不定的思想，对你的话的任何解释，任何抗拒，都会妨碍真正的听。

所以，心如果想真正的听、观察、看，就必须非常安静。

任何一种震惊或吸收什么观念，都无法产生这种安静。

小孩子沉浸在玩具中很安静。

他在玩。

可是这是玩具吸引了他的心，是玩具使他安静的。

吃药，做任何人为的事都会有这种沉浸在某种事物 图画、意象、乌托邦 之中的感觉。

但是真正的安静只在了解所有的矛盾、错乱、制约、恐惧、扭曲之后才会到来。

我们要问的是，有没有办法一举扫除这些恐惧、悲伤、混乱，因此让我的心安静的观察、参透？

我们到底有没有办法做到这一点？

你到底有没有办法完全安静的注视自己？

心活动时会不会扭曲自己所见。

这时心会翻译、解释，它会说“我喜欢这个”，“我不喜欢这个”。

心会非常激动，很有感情。

这样的心看不到事情。

所以我们要问，这样的平常人有没有办法做到这一点？

不论我是怎样的人，能不能看着自己，知道“恐惧、痛苦”这种字眼的危险，而且会妨碍我们真正看见“实然”？

知道语言的陷阱之后，我还能不能观察事情？

能不能不让时间感 “达成” 什么事的感觉、“去除” 什么的感觉 干涉它，而只是安静的、专注的观察？

我们将在那种专注状态中发现原先隐藏的道路，原先未发现的道路。

这其中有的只是知觉，而没有任何分析。

分析意味着时间，而分析者就是被分析者。

分析者和被分析者有别吗？

如果没有，分析就没有意义。

我们必须清楚这一切。

扬弃这一切 时间、分析、抗拒、企图跨越、克服等 因为通过这一道门是永无休止的烦恼。

我们听过这一席话后是否就做得到呢？

这个问题非常重要。

没有所谓“如何做”的问题。

没有谁会告诉你该怎么办，没有谁会来把必要的能量给你。

要观察需要大能量。

安静的心就是毫无浪费的全部能量，否则就不安静。

我们能不能用全部能量完整的看着自己，因而使这个看就是行动，因此也就是结束（矛盾、痛苦等）？

问：先生，你的问题是不是也一样没有道理呢？

克：我的问题没有道理吗？

<<心灵自由之路>>

如果我的问题没有道理，为什么你们都坐在这里？

只是为了听一个人讲话的声音，听溪水流过，在群山和草地之中度假？

你们为什么不去？

这么难吗？

这是脑筋聪明不聪明的问题吗？

还是你们一辈子未曾真正观察过自己，所以你们认为这个问题没有道理？

房子失火我们都必须想办法灭火。

你不能说，“这没有道理，我不相信，我没有办法”，然后坐在那边看着它烧！

你要做的事和你以为的“应然”无关，而是和事实有关。

事实是房子在烧。

你在消防车到达前也许无法把火扑灭，可是同时 其实完全没有所谓“同时”这一回事 你必须针对火灾而行动。

所以，你说这个问题没有道理，好像要把鸭子装进瓶子里一样困难，没有道理，表示你不知道房子起火了。

我们为什么不知道房子起火了？

房子指这个世界。

这个世界就是你，有你的一切不满，一切你心里发生的事，一切外在世界发生的事。

如果你不知道这一点，你是为什么不知道？

是因为不聪明，没有读很多书？

是因为不敏锐，所以不知自己内在的事情？

不知道真正发生的什么事？

如果你说“抱歉！

我不知道”，那么你为什么不知道？

你肚子饿，你知道，有人侮辱你，你知道。

别人恭维你或你想满足性欲时，你很清楚。

可是你却在这里说“我不知道”。

所以我们怎么办？

依赖别人的刺激和鼓励吗？

问：你说我们必须突变，要做到这一点必须注意自己的思想和欲望，而且必须一举完成一切。

我曾经做到过一次，可是我却没有任何改变。

如果我们照你的话做，那是一种永久状态，还是必须规律的做，每天做？

克：这个知觉即知即行，是做了就一劳永逸？

还是必须每天做？

你觉得怎么样？

问：我想听音乐可以做到这一点。

克：所以音乐变得和药一样必要，不过音乐比较令人尊敬就是了。

问题是，我们是要每天每一分钟注意呢？

还是有一天完完整整的注意了，于是整个事情结束？

是不是只要我完全看见整件事，我就可以安心的睡觉了？

你不了解这个问题吗？

我想，我们恐怕是必须每天注意，不眠不休。

你要很清楚，不但清楚别人的恭维、侮辱、自己的愤怒、绝望，而且要清楚你身边、你心里任何时候的一切事情。

你不能说，“我已经完全悟了，任何事情都碰不得我”。

问：你在这个知觉，或了解事情的这一刻，这一分钟里，难道你没有在克制因侮辱而来的愤怒吗？

这个知觉其实是不是就是在克制愤怒？

你不是反应而是知觉，只是这知觉就是在压抑这反应。

<<心灵自由之路>>

克：我彻底讨论过这个问题，不是吗？

我有一个“不喜欢”的反应。

我不喜欢你，于是我注意这个反应。

你只要很专注，这个反应就会揭露我所受的制约以及教养我的文化。

只要我一直注意，不眠不休，只要我的心一直注意那些暴露出来的事物，就会揭开很多很多事情，这样就完全不再有压抑这个问题。

我很想看看到底有什么事情。

我不想知道如何超越我的反应。

我想知道我的心是否能看，是否能知觉“我”、“自我”、“自己”的结构。

在这种关注之中，可有任何压抑存在的余地？

问：有时候我会感觉到一种安静的状态。

这种安静能够产生行动吗？

克：你是说这种安静能不能一直保持、延续下去是不是？

问：我能够照常过生活吗？

克：安静状态中能不能有日常活动？

你们都在等我回答这个问题。

我有一种成为口谕的惶恐，因为我所在的位置正好使我没有这种权威。

问题是，安静的心能不能每天照常活动？

如果将日常生活与平静、乌托邦、理想 亦即安静 分开，两者就永不相接。

那么我能不能一直把这两者分开？

我能不能说这是我的日常生活，这是世界，而另外这个是我所体验的安静，我摸索到的安静？

我能不能将这个安静转化到日常生活？

你不能。

但是，如果这两者并不相互分离 右手就是左手 两者之间，安静与日常生活之间很和谐，有一种统一，那么我们就永远不会问说，“我能够在安静中活动吗？

”问：你说的是密切的警觉、密切的注意、密切的看。

我们能不能说，主要就是这密切，这个警觉才有可能？

克：我们基本上都是很密切的，这种密切是深刻的、基本的，不是吗？

问：走上这种密切并非由于这密切本身的缘故，而是由于一种热情。

不过这密切好像是一种很大的必要。

克：我们都已经有了。

对不对？

问：也对，也不对。

克：先生，我们为什么假定这么多事情？

我们难道不能去检查一趟，而不必“知道”什么事吗？

走这一趟，走进自己里面，而不知善恶，不知对错，不知应然；只是走一趟，不带有任何负担。

难道不行吗？

走一趟内心而没有任何有负担的感觉，这是最难的事。

一开始走，你就开始发现事情，你不必一开始就说“应该这样”，“必须这样”。

这种事显然最难，我不知道为什么。

各位先生，请注意，这种事谁都帮不了忙。

包括我在内。

这种事我们不能对谁有信仰，我也希望你们谁都不要相信。

没有谁是权威，可以告诉你们事情是怎样，应该怎么样，走这边不走那边，小心陷阱等等 这些都不会标示出来给你 你完全是自己一个人在走。

你做得到吗？

你说，“我做不到；因为我害怕”。

<<心灵自由之路>>

如果是这样，那就带着恐惧，深入恐惧、完全了解恐惧。

忘掉你的路程，忘掉权威，检查这个叫作恐惧的东西。

你之所以恐惧，是因为你没有人可以依靠，没有人告诉你该怎么办，是因为你可能犯错。

不过，犯了错误，你就观察这个错误，你就立刻跳出来。

在你独自一个人走的时候发现事物。

这里面的创造比画画、写书、表演、沐猴而冠更伟大。

这里面有更强 如果我可以这么说的话 的兴奋、更大的…… 问：提升？

克：喔，不要提出这个字眼。

问：只要过着日常生活而不引进观察者，其中的安静就不会有谁来打扰。

克：这是惟一的问题。

可是这观察者总是在玩诡计，总是投下黑影，造成另一个问题。

所以我们才要问能不能做一次内在之旅，不事先“知道”什么事，随走随发现事物。

发现自己的性欲、渴望、意图。

这是伟大的历险，比登上月球还伟大。

问：可是这就是问题。

他们上月球时知道自己要干什么，知道方向。

可是我们内在没有方向。

克：这位先生说，登陆月球是客观的，我们知道向哪里走。

可是，内在之旅，我们却不知道往哪里走。

所以我们内心不安、恐惧。

可是，如果你事先已经知道自己要去哪里，你永远都无法看穿未知，你将永远不可能发现真正永恒的事物。

问：有没有可能不借师父之助，而完整的、当下的知觉？

克：我们一直在谈这一点。

问：刚刚那个问题还没有讲完。

这确实是一个问题，因为我们知道自己要去哪里。

我们想要快乐，不要未知事物。

克：是的，我们都想掌握快乐的裙带。

我都想掌握已知事物。

我们想带着这一切展开行程。

可是，你爬过山没有？

你背得越重，就越难爬。

即使是爬小山也很难。

如果要爬山，你必须自由一点才行。

我并不知道困难在哪里。

我们想带着自己所知的一切 耻辱、抗拒、愚昧、快乐、提升 上路。

你说“我要这一切上路”时，本来你是要到某一个地方，而不是要去你所携带的这一切里面。

你的行程是在想像中，是在非实在界中。

但是你现在却是要走进这一切已知事物里面。

你要进入你已知的快乐、绝望、悲伤。

走进这个行程，这个行程即是你所有的一切。

你说“我想带着这一切走进未知，将未知加于其上，加入更多的快乐”。

或许是因为太危险了，所以你其实是在说“我不想去”。

<<心灵自由之路>>

媒体关注与评论

“有一个名字，它对抗所有的神秘、怀疑、困惑、迂腐、奴役，那就是克里希那穆提。他是一位超越时代的人物，独立于天地之中，我们不妨称他为真理的名师。”
——亨利·米勒

<<心灵自由之路>>

编辑推荐

《心灵自由之路》里说，我们必须先自由，然后才能够探索，唯有摆脱一切知识、理论、成见等执著，才能够看到真实。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>